

# MOC WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Amanda Cassil
ISBN	978-83-8258-110-2
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	172
Format	190x245mm
Tytuł oryginału	The Empowered Highly Sensitive Person: A Workbook to Harness Your Strengths in Every Part of Life
Przekład	Ilona Jurkiewicz-Buchała

## Opis produktu

[Sprawdź, czy jesteś WWO.](#)

[Wysoko wrażliwe osoby wyróżniają cztery cechy:](#)

- **Głębokie przetwarzanie** – może się przejawiać jako szczególna sumienność, uważność na innych, świadomość długofalowych konsekwencji, wysoki poziom wglądu oraz potrzeba czasu na refleksję. Choć bardzo cenne, bywa męczące i może prowadzić do poczucia przebodźcowania.
- **Łatwość ulegania przestymulowaniu** – informacje płynące z pięciu zmysłów silniej oddziałują na WWO, wskutek czego mogą one doświadczać przebodźcowania. Może to skutkować przewlekłym stresem, lękiem i zachowaniami unikowymi.
- **Intensywne przeżywanie emocji** – większa reaktywność emocjonalna może objawiać się silniejszym przeżywaniem różnych sytuacji.

WWO lepiej wyczuwają też emocje innych ludzi, które silniej na nie oddziałują. Są niczym gąbki chłonące i pozytywne, i negatywne nastroje otoczenia. Potrzebują dużo czasu, by ochłonąć.

• **Wyczulenie na subtelne bodźce i wrażliwość sensoryczna** – WWO zauważają zmiany tak drobne, że inni ludzie uznają je za niemożliwe lub bardzo trudne do rozpoznania, takie jak zmiana temperatury o stopień czy dwa.

#### O autorce:

**Dr Amanda Cassil** – certyfikowana psycholożka kliniczna, założycielka i szefowa STEM Psychological Services, ośrodka oferującego wsparcie psychologiczne dla kobiet oraz mniejszości, które są niedoreprezentowane w dziedzinach takich jak nauka, technologia, inżynieria i matematyka. Dzięki koncentracji na tym obszarze praktyki klinicznej zdobyła ogromne doświadczenie w pracy z osobami wysoko wrażliwymi, chorymi przewlekle i dotkniętymi niewidoczną niepełnosprawnością. Jest współzałożycielką i współprzewodniczącą Feminist Special Interest Group w ramach San Gabriel Valley Psychological Association. Więcej informacji na temat dr Cassil można znaleźć na stronie: <https://stempsychology.com>

#### SPIS TREŚCI

Wstęp

Jak korzystać z tej książki

#### Rozdział 1

Wysoko wrażliwa osoba

#### Rozdział 2

Życie codzienne i sytuacje społeczne

#### Rozdział 3

Relacje międzyludzkie

#### Rozdział 4

Praca

#### Rozdział 5

Zdrowie i dbanie o siebie

#### Rozdział 6

Praca pogłębiona

Polecane źródła

Podziękowania

Bibliografia